

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова - на - Дону «Детский сад № 74»**

СОГЛАСОВАНО:  
На педагогическом совете  
Протокол №1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ №74  
В.В. Калинина  
Приказ от 29.08.2022 № 111

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации программы

**«От рождения до школы»**

Образовательная область

**«Физическое развитие»**

**(физическая культура)**

автор: Пензулаева Л. И.

4 год обучения

подготовительные

группы №8 №10 №11

**Разработчик программы:**

инструктор по физической культуре

Мирибян А.К.

педагог высшей квалификационной категории

Ростов-на-Дону,  
2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа базируется на общеобразовательной программе дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой по направлению физическая культура.

### **ЦЕЛИ:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья; совершенствование умений и навыков в основных видах движений; воспитание выразительности движений; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

### **ЗАДАЧИ:**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранить правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добавить естественности, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять и развивать умение легко ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать перегонки, с преодолением препятствий
- Учить перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки, меняя темп.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, меняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмичным указанным воспитателем темпе.

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку к пространству.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отделять достижения в области спорта.

### **ПРИНЦИПЫ:**

Реализации рабочей программы по физической культуре основываются на основных принципах общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип культуuroобразности, который обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются ключевые качества в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школы.

### **ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:**

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Занятия проходят 3 раза в неделю: 2 занятия - в специально организованных условиях - в физкультурном зале; 3-е занятие - на улице. Формы проведения физкультурных занятий: традиционное, игровое, сюжетно-игровое, тренировочное и контрольно-проверочное.

**Возраст детей:** с 6 до 7 лет.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

### **Материально-техническое обеспечение:**

В физкультурном зале имеется аудио магнитофон, пианино, спортивное оборудование (гимнастическая скамейка, спортивные тренажеры, беговая дорожка, детский батут, гантели, кольцоброс, шведская стенка, массажные кольца, скакалки, мячи разного размера, комплект вертикальных стоек, модульный набор). **Методическое обеспечение:**

#### *Методическая литература для педагога:*

- Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» - под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. Мозаика-Синтез. Москва, 2014.
- Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). Пензулаева Л.И. Мозаика-Синтез, Москва, 2014.
- Сборник подвижных игр. Автор-сост. Степаненкова Э. Я. Мозаика-Синтез, Москва, 2014.
- Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М. Мозаика-Синтез, Москва, 2014.

#### *Наглядно-дидактические пособия:*

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»
- Серия «Рассказы по картинкам»: "Зимние виды спорта", "Летние виды спорта"
- Серия «Расскажите детям о ....»: «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 4 год обучения 6-7 лет

Учебный план составлен в соответствии с расписанием НОД на 2022-2023 учебный год, утвержденным приказом заведующего от 26.08.2022г.

Дата	Кол-во занятий	№ занятия по программе	Вид и тема	Кол-во часов	Примечание
<b>сентябрь</b>					
05.09.22	1	1	Занятие №1 (контрольно-проверочное).		
07.09.22	2	2	Занятие №2 (Бег, равновесия, перебрасывания мяча).	1 час	
09.09.22	3	3	Занятие №3 ( Прыжки на двух ногах, перебрасывания мяча).	1 час	
12.09.22	4	4	Занятие №4 (Прыжки, прокатывание мяча, лазанье под шнур).	1 час	
14.09.22	5	5	Занятие №5 (Прыжки, прокатывание мяча).	1 час	
15.09.22	6	6	Занятие №6 (Прыжки, прокатывание мяча).	1 час	
19.09.22	7	7	Занятие №7 (Ползание по гимнастической скамейке, упражнение с мячом).	1 час	
21.09.22	8	8	Занятие №8 (Бросание мяча вверх, прокатывание мяча, ходьба по гимнастической скамейке).	1 час	
23.09.22	9	9	Занятие №9 (Прыжки, подбрасывание и ловля мяча ).	1 час	
26.09.22	10	10	Занятие №10 (Ползание по гимнастической скамейке, прыжки через шнур).	1 час	
28.09.22	11	11	Занятие №11 (Лазание в обруч боком, прямо).	1 час	
30.09.22	12	12	Занятие №12 (Прыжки).	1 час	
<b>октябрь</b>					
03.10.22	1	13	Занятие №13 (Ходьба, по гимнастической скамейке, прыжки, подбрасывания мяча).	1 час	
05.10.22	2	14	Занятие №14 Ходьба по гимнастической скамейке боком, прыжки, подбрасывания мяча).	1 час	
07.10.22	3	15	Занятие №15 (Перебрасывание мяча через сетку, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, подбрасывания мяча).	1 час	

10.10.22	4	16	Занятие №16 (Прыжки с высоты).	1 час	
12.10.22	5	17	Занятие №17 (Прыжки с высоту 40 см с скамейки на полусогнутые ноги).	1 час	
14.10.22	6	18	Занятие №18 (Перебрасывание мяча через сетку, прыжки).	1 час	
17.10.22	7	19	Занятие №19 (Прокатывание мяч, бег в среднем темпе, перестроение в три колонны ) .	1 час	
19.10.22	8	20	Занятие №20 (Метание мяча в горизонтальную цель, прыжки на двух ногах ) .	1 час	
21.10.22	9	21	Занятие №21 (Познакомить с игрой в бадминтон).	1 час	
24.10.22	10	22	Занятие №22 (Лазанье в обруч, прыжки) .	1 час	
26.10.22	11	23	Занятие №23(Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине).	1 час	
28.10.22	12	24	Занятие №24 (Прыжки , перебрасывание мяча).	1 час	
ноябрь					
07.11.22	1	25	Занятие №25 ( Ходьба по кругу, по канату, эстафета с мячом).	1 час	
09.11.22	2	26	Занятие №26 Ходьба по канату, прыжки, подбрасывание и ловля мяча).	1 час	
10.11.22	3	27	Занятие №27 (Прыжки, подбрасывание и ловля мяча).	1 час	
14.11.22	4	28	Занятие №28 (Прыжки через скакалку , прокатывание мяча).	1 час	
16.11.22	5	29	Занятие №29 (Прыжки, прокатывание мяча).	1 час	
18.11.22	6	30	Занятие №30 (Повторение).	1 час	
21.11.22	7	31	Занятие №31 (Прыжки через скакалку, прокатывание мяча).	1 час	
23.11.22	8	32	Занятие №32 (Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м).	1 час	
25.11.22	9	33	Занятие №33 (Повторение).	1 час	
28.11.22	10	34	Занятие №34 (Ходьба между предметами, лазанье на гимнастическую стенку).	1 час	
30.11.22	11	35	Занятие №35 (Ходьба между предметами, лазанье на гимнастическую стенку).	1 час	
Декабрь					
05.12.22	1	1	Занятие №1 (Ходьба по наклонной доске, ловкость с мячом).	1 час	
07.12.22	2	2	Занятие №2 (Ходьба по наклонной доске ,прыжки на двух ногах).	1 час	

07.12.22	3	3	Занятие №3	1 час	
08.12.22	1	4	Занятие №4 (Прокатывание мяча между предметами, прыжки, прокатывание мяча).	1 час	
12.12.22	2	5	Занятие №5 (Прыжки со скамейки, прокатывание набивного мяча).	1 час	
14.12..22	3	6	Занятие №6 (Прыжки на двух ногах, прокатывание набивного мяча).	1 час	
19.12.22	1	7	Занятие №7 (Ползание по гимнастической скамейке)	1 час	
21.12.22	2	8	Занятие №8 (Перебрасывание мяча).	1 час	
22.12.22	3	9	Занятие №9 (Ходьба по наклонной доске, прыжки).	1 час	
26.12.22	1	10	Занятие №10 (Лазанье на гимнастическую стенку)	1 час	
29.12.22	2	11	Занятие №11 (Лазанье на гимнастическую стенку прыжки).	1 час	
30.12.22	3	12	Занятие №12 «По снежному валу», (Лыжи).	1 час	
<b>январь</b>					
09.01.23	1	13	Занятие №13 (Бег между предметами, прыжки)	1 час	
11.01.23	2	14	Занятие №14 (Ходьба по наклонной доске, прыжки)	1 час	
13.01.23	3	15	Занятие №15 (Разучить прыжок с места).	1 час	
16.01.23	1	16	Занятие №16 (Разучить прыжок с места)	1 час	
18.01.23	2	17	Занятие №17 (Ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча, прыжки в длину с место).	1 час	
20.01.23	3	18	Занятие №18 «Снежная каралева».	1 часX	
23.01.23	1	19	Занятие №19 (Перебрасывание мяча друг другу).	1 час	
25.01.23	2	20	Занятие №20 (Прокатывание мяча в парах).	1 час	
27.01.23	3	21	Занятие №21 (Катание друг друга на санках).	1 час	
<b>февраль</b>					
06.02.23	1	22	Занятие №22 (Ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча).	1 час	
08.02.23	2	23	Занятие №23 Бег между предметами).	1 час	
10.02.23	3	24	Занятие №24 (Повторение).	1 час	
10.02.23	1	25	Занятие №25 (Бег между предметами, прыжки, забрасывание мяча в корзину).	1 час	
15.02.23	2	26		1 час	
17.02.23	3	27	Занятие №26 (Ползание по гимнастической скамейке, бег между предметами, прыжки). Занятие №27 «Змейкой между санками».	1 час	
20.02.23	1	28	Занятие №28 (Прыжки из обруча в обруч).	1 час	
22.02.23	2	29	Занятие №29 (Прыжки в длину, прокатывание мяча).	1 час	
24.02.23	3	30	Занятие №30 (Прыжки в двух ногах).	1 час	
27.02.23	1	31	Занятие №31 (Бег в рассыпную, ловля мяча двумя руками).	1 час	
01.03.23	2	32			



03.03.23	3	33	Занятие №32 ((Лазанье на гимнастическую стенку, метание мешочков в вертикальную цель). Занятие №33 «Кто дальше бросит снежок».	1 час 1 час	
<b>март</b>					
06.02.23	1	1	Занятие №1 (Ходьба и бег между предметами, эстафета с мячом).	1 час	
08.03.23	2	2	Занятие №2 (Прыжки в двух ногах).	1 час	
10.03.23	3	3	Занятие №3 «Быстрые и ловкие».	1 час	
13.03.23	1	4	Занятие №4 (Бросание мешочек через сетку).	1 час	
15.03.23	2	5	Занятие №5 (Прыжки в длину, перебрасывание мяча через сетку).	1 час	
17.03.23	3	6	Занятие №6 «Подбрось-поймай», «Ловкие ребята».	1 час	
20.03.23	1	7	Занятие №7 (Ползание на животе).	1 час	
22.03.23	2	8	Занятие №8 (Ползание на животе на скамейке, прыжки из обруча в обруч между предметами).	1 час	
24.03.23	3	9	Занятие №9 (Прыжки на одной ноге) «Канатаходец».	1 час	
27.03.23	1	10	Занятие №10 (Метание мешочка на горизонтальный цель).	1 час	
29.03.23	2	11	Занятие №11 (Метание мешочка на горизонтальный цель).	1 час	
30.03.23	3	12	Занятие №12 (Повторение).	1 час	
31.03.23	1	13	Занятие №13 (Прыжки, равновесие).	1 час	
03.03.23	2	14	Занятие №14 (Ходьба с мешочком на голове)	1 час 1 час	
<b>апрель</b>					
05.04.23	1	15	Занятие №15 (Повторение зан-е №13)	1 час	
05.04.23	2	16	Занятие №16 (Повторение зан-е №14)	1 час	
06.04.23	3	17	Занятие №17 (Прыжки в длину с места, с разбега).	1 час	
10.04.23	1	18	Занятие №18 (Прыжки и метание )	1 час	
12.04.23	2	19	Занятие №19 (Метания на дальность)	1 час	
14.04.23	3	20	Занятие №20 (Метание, прыжки, ходьба по гимнастической скамейке )	1 час	
17.04.23	1	21	Занятие №21 (Игровые упражнения с мячом, прыжки, бег на скорость).	1 час	
19.04.23	2	22	Занятие №22 (Прыжки, равновесие, бег).	1 час	
21.04.23	3	23	Занятие №23 (Прыжки через шнур).	1 час	
24.04.23	1	24	Занятие №24 (Лазанье по гимнастической стенке, прыжки).	1 час	
26.04.23	2	25	Занятие №25 (Прыжки в длину с места).	1 час	

28.04.23	3	26	Занятие №26 (Прыжки в длину с места, прокатывание мяча).	1 час	
<b>май</b>					
01.05.23	1	25	Занятие №25 (Игровые упражнения с мячом, прыжки).	1 час	
03.05.23	2	26	Занятие №26 (Прыжки в длину с места, ходьба по гимнастической скамейке) прокатывание мяча).	1 час	
05.05.23	3	27	Занятие №27 (Метание мешочка на дальность).	1 час	
08.05.23	1	28	Занятие №28 (Метание мешочка на дальность).	1 час	
10.05.23	2	29	Занятие №29 (Метание мешочка на дальность ,в вертикальную цель).	1 час	
12.05.23	3	30	Занятие №30(Метание мешочка на дальность ,в вертикальную цель, прыжки).	1 час	
22.05.23	1	31	Занятие №31 (Метание мешочка на дальность ,в вертикальную цель, прыжки).	1 час	
24.05.23	2	32	Занятие №32 (Броски мяча о пол, лазанье в обруч)	1 час	
26.05.23	3	33	Занятие №33(Бег на скорость).	1 час	
31.05.23	1	34	Занятие №34 (контрольно-проверочное). Входная диагностика по программе «От рождения до школы».	1 час	
<b>всего</b>		<b>108</b>		<b>108</b>	

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Развитие у воспитанников интереса к различным видам физическим деятельности;

К концу года дети должны уметь:

- Ползать, пролезать, перелезть меняя темп .Перелезть с одного пролета гимнастической стенке на другой (вправо, влево). Учить бегать перегонки, с преодоление Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельность.

- Сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Умеют совершенствовать технику основных движений, добавить естественности, точности, выразительности их выполнения.  
легко ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, энергично отталкиваясь от опоры.
- Бегать перегонки, с преодолением препятствий
- Перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки, меняя темп.
- Быстро перестраиваться на месте и во время движения, меняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмичным указанным воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку к пространству.
- Знают навыки выполнения спортивных упражнений.
- Могут самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Самостоятельно организуют подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отделять достижениям в области и спорта.

### **ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

Диагностика уровня физического развития соответствует авторской методике Л.И. Пензулаевой по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

